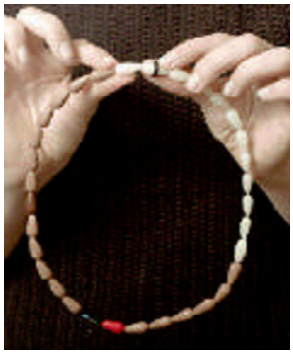
Auteurs :
Victoria Jennings et Rebecka Lundgren, IRH

La Méthode des Jours Fixes : Une méthode simple, efficace et naturelle

La Méthode des Jours Fixes (MJF) est une nouvelle méthode efficace de planification familiale qui se fonde sur l'analyse scientifique de la période féconde du cycle menstruel d'une femme. Devant sa simplicité, son faible coût d'approvisionnement et son attrait pour des couples qui n'ont pas utilisé auparavant une méthode de contraception, de plus en plus de programmes l'intègrent à leur gamme de méthodes.

Qu'est la MJF ? Cette méthode repose sur le fait qu'il existe une période féconde pendant le cycle menstruel d'une femme – plusieurs jours avant l'ovulation et quelques heures après – où elle est susceptible de tomber enceinte. Les utilisatrices de cette méthode si elles veulent éviter une grossesse doivent éviter des rapports sexuels non protégés, soit en employant un condom ou en s'abstenant des relations du 8^{e} au 19^{e} jour du cycle- formule calculée sur une analyse informatique de 7500 cycles menstruels.[1] Une étude d'efficacité a constaté que la MJF était efficace à plus de 95% si elle est utilisée correctement et à plus de 88% en cas d'utilisation typique chez les femmes signalant des cycles récents réguliers de 26-32 jours.[2] Ce taux compare favorablement à l'efficacité de la plupart des autres méthodes qui dépendent de l'utilisateur.[3] La MJF convient aux femmes qui peuvent éviter les rapports sexuels non protégés lors des jours féconds et qui ont généralement des cycles de 26 à 32 jours (environ 80% des cycles se situent dans cette fourchette).[4] Le Collier du Cycle avec ses perles de couleurs différentes représente les jours du cycle et aide l'utilisatrice à suivre les jours de son cycle pour connaître ceux où elle est féconde et contrôler la durée de son cycle (voir photo).

Principales caractéristiques positives : La MJF peut être intégrée à toute une gamme de programmes et elle peut être fournie par des différents niveaux de prestataires de soins sans demander des ressources supplémentaires importantes. Attirant de nouveaux utilisateurs à la planification familiale, elle permet d'augmenter la prévalence contraceptive. [5] La méthode supposant l'utilisation de condoms ou l'abstention des rapports sexuels du 8^{e} au 19^{e} jours du cycle, elle demande forcément l'engagement du partenaire masculin. Aussi, les programmes ont-ils l'occasion de mettre au point des stratégies pour atteindre les hommes avec divers messages sur la santé de la reproduction. Les perles de couleurs sont bon marché et c'est un achat qui ne doit être effectué qu'une seule fois.[6] Qui plus est, le collier sert à enseigner la connaissance de la fécondité aux adolescents et autres personnes. La MJF aidera le couple, qu'il souhaite concevoir ou au contraire s'il veut éviter une grossesse.



Le Collier du Cycle aide les femmes à utiliser la Méthode des Jours Fixes

Principales caractéristiques négatives : Certaines femmes ont des cycles plus longs ou plus courts que la fourchette des 26-32 jours. La MJF sera moins efficace pour ces femmes. Les femmes qui allaitent ou qui ont utilisé récemment les injections contraceptives doivent attendre que passent quelques cycles avant d'utiliser la MJF.[7] La participation du partenaire masculin est indispensable pour l'utilisation réussie et elle risque de ne pas être toujours facile à obtenir. L'efficacité de fait dépend d'une utilisation correcte continue.

Nouveaux faits à l'appui de la méthode :

- La plupart des femmes peuvent apprendre à utiliser la MJF en une seule séance de counseling d'environ 20-30 minutes.[8] Si une séance de suivi après un cycle est certes utile, elle n'est pourtant pas indispensable.[9]
- La plupart des femmes qui choisissent la MJF n'ont pas utilisé de méthode moderne de planification familiale auparavant et d'autres ne sont pas satisfaites avec la méthode qu'elles utilisent. Pratiquement,

toutes les femmes choisissent la méthode en raison de son caractère « naturel » et de l'absence d'effets secondaires.[10] Des entretiens de suivi avec des utilisatrices actuelles et précédentes constatent des niveaux élevés de satisfaction face à la méthode tant chez les utilisatrices que chez leur partenaire.[11]

- Les femmes qui ont commencé à utiliser la MJF et qui constatent par la suite que cette méthode n'est pas indiquée pour elle (en raison de la durée du cycle ou par préférence personnelle) passeront probablement à une autre méthode efficace, créant ainsi un point d'entrée dans la planification familiale.
- Les programmes signalent par ailleurs que le counseling pour la MJF présente une possibilité et un contexte favorable pour discuter du condom et promouvoir son utilisation. En effet, des études faites dans 6 pays constatent que plus de la moitié des personnes qui utilisent la MJF emploient des condoms lors des jours féconds.

Barrières injustifiées : Les principales barrières se situent au niveau du prestataire. Souvent, dans l'optique des prestataires de soins, les méthodes naturelles ne sont pas efficaces, le mode d'emploi est long et difficile à apprendre, peu de clientes les choisiront et les femmes qui sinon utiliseraient d'autres méthodes de contraception peuvent de fait se tourner vers la MJF. Certains supposent que la MJF demande que l'on s'abstienne des relations sexuelles lors de la période féconde. Pourtant, la plupart des programmes fournissent la méthode avec des condoms.[12] Formation et expérience permettront probablement de venir à bout des préjugés du prestataire. Grâce à de bonnes stratégies d'information, d'éducation et de communication, les éventuelles utilisatrices peuvent en apprendre davantage à propos de la méthode et demander aux prestataires de leur donner des informations supplémentaires.

Idées relatives au programme : La MJF peut être ajoutée relativement facilement à la gamme existante de méthodes. Une formation rapide peut être dispensée à des prestataires qualifiés – en 2 à 10 heures suivant leur expérience et formation. La MJF peut être fournie dans des établissements de santé ou dans le cadre de programmes communautaires. Peu chère, elle facilite par ailleurs l'acceptation d'une méthode barrière et ne s'encombre pas de logistique puisqu'elle ne suppose aucun réapprovisionnement. Une fois qu'un membre d'une organisation a été formé, cette personne peut ensuite utiliser les ressources de formation pour former ces collègues ou autres personnes intéressées dans d'autres organisations. Au Pérou, au Guatemala, au Rwanda et aux Philippines, la MJF entre déjà pour une part importante dans l'élargissement du choix contraceptif et de l'augmentation de la prévalence.

Des ressources sont disponibles pour former les prestataires de soins et aider les programmes à intégrér la MJF à leurs services. S'agissant de formation en ligne, manuels de formation, vidéos, CD-ROM, exemples de programmes dans plusieurs pays et un guide de mise en œuvre.

---

[1] M.Arevalo et al. "A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of Natural Family Planning," Contraception 60 (1999); 357-60.
[2] M.Arevalo et al. "Efficacy of a new method of family planning : The Standard Days Method." Contraception 65 (2002) 333-338.
[3] R.Hatcher, ed., et al. Contraceptive Technology, 18e edition, 2004.
[4] M.Arevalo, 1999, op cit.
[5] J. Gribble. "The Standard Days Method of Family Planning: A Response to Cairo", International Family Planning Perspectives 29 (2003).
[6] J.Gribble. et al. "Mind the Gap : responding to the funding crisis in family planning", Journal of Family Planning and Reproductive Care 30 (2004); 155-157
[7] J.Cachan et R.Lundgren. "Reference Guide for Counseling Clients in the SDM", 2003
[8] M.Monroy. "Lessons Learned in Provision of the Standard Days Method", comptes rendus d'un atelier tenu à Teguicigalpa, Honduras, juillet 2003.
[9] E.Pinto et al. "Introducing the Standard Days Method in CEMOPLAF," Rapport final 2003
[10] J.Gribble.2003, op cit.
[11] M.Monroy.op.cit.
[12] J.Gribble.2003, op cit.

Où obtenir l'information : Les ressources sur la MJF sont disponibles sur le site web de l'Institut de la Santé Reproductive/Georgetown University à l'adresse suivante : www.irh.org. Pour les Global Health Technical Briefs, voir www.maqweb.org

Dernière révision : 09/13/04
Réalisation en association avec The Maximizing Access and Quality Initiative

Conception et production : The INFO Project at Johns Hopkins
Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs

U.S. Agency for International Development